

School Athletic Games 23.5.2017

Ruokatauko 10.30-11.30

Aikataulu:

Juoksut:

9.35	800m P 5-6lk	(14 juoksijaa)
9.45	800m P 3-4lk	(14 juoksijaa)
9.55	800m T 3-6lk	(17 juoksijaa)
10.05	800m T/P 1-2lk	(12 juoksijaa)

10.20	60m P 6lk	(1 erä)
10.25	60m T 6lk	(1 erä)
10.30	60m P 3lk	(1 erä)

11.35	60m P 2lk	(1 erä)
11.40	60m T 2lk	(2 erää)
11.50	60m T 1lk	(3 erää)
12.05	60m P 1lk	(2 erää)
12.15	60m P 5lk	(2 erää)
12.25	60m T 5lk	(2 erää)
12.35	60m P 4lk	(2 erää)
12.45	60m T 4lk	(2 erää)
12.55	60m T 3lk	(2 erää)

Kenttälajit:

9.35	Kuula P 5-6lk	(3kg)	(kuularinki)
9.35	Kuula T 4-6lk	(2,5kg)	(kiekkorinki)
11.35	Kuula T 1-3lk + P 1-2lk	(2kg)	(kuularinki)
11.35	Kuula P 3-4lk	(2,5kg)	(kiekkorinki)

9.35	Pituus T 5-6lk	(lähtöpääty, lankku)
9.35	Pituus T 1lk	(maalipääty, 1m)
9.35	Pituus P 1-2lk	(maalipääty, 1m)
11.35	Pituus P 5-6lk	(lähtöpääty, lankku)
11.35	Pituus P 3 lk	(maalipääty, 1m)
11.35	Pituus T 3 lk	(maalipääty, 1m)
12.30	Pituus P 4lk	(lähtöpääty, 1m)
12.30	Pituus T 2lk	(maalipääty, 1m)
12.30	Pituus T 4lk	(maalipääty, 1m)

13.15	Sukkulaviesti
13.45	Kisat loppuvat

Palkintojenjako:

11.30 Ennen ruokailua suoritettavat lajit

12.50 Ruokailun jälkeen suoritettavat lajit ja T 2lk, T 4lk ja P 4lk pituus heti sen loputtua

Palkinnot jaetaan jokaisen sarjan kolmelle parhaalle. Palkinnot jaetaan Liikuntakeskuksen alaovien edustalla aikataulun ja tulosten valmistumisen mukaan.

Jos juoksu ja kenttälaji osuvat yhtä aikaa, urheilija käy välillä juoksemassa aikataulun mukaisesti, ja jatkaa kenttälajia juoksun jälkeen esim. kaksi työntöä peräkkäin. Urheilija vain ilmoittaa lajihohtajalle (kirjuri) käyvänsä välillä juoksemassa. Kaikki ehtivät siis rauhassa tekemään omat suorituksensa. Jotta urheilijat olisivat mahdollisimman hyvin oikeassa paikassa oikeaan aikaan, voi kokeilla vaatteeseen liimattavaa maalarinteipin palaa, jossa lukee omien lajien kellonajat. Liikuntakeskuksen urheilukentän puoleisella sivulla on kello.

Kenttälajeissa kaikilla on 4 suoritusta.

Harjoitushyppy ja –työnnot tehdään ennen lajin alkua, jotta lajit pääsevät alkamaan aikataulun mukaan.

Muutama juoksu menee ruokailun alun päälle, mutta varmasti kaikki ehtivät ruokailemaan, jos ruokailuun lähdössä tehdään pieni porrastus.

Sekä juoksuissa että kenttälajeissa voi olla samassa erässä useamman ikäisiä urheilijoita. Silti palkinnot jaetaan jokaisessa sarjassa erikseen. Tästä on hyvä mainita oppilaille jo etukäteen.

800 m:n juoksumatkoilla käytetään numerolappua. Kilpailijoiden numerot on laitettu jokaiselle koululle omaan pussiin. Opettaja hakee oman koulunsa pussin kahviosta, ja jakaa numerot oppilaille niin, että urheilija on valmiina lähtöön numero rinnassa oikeaan aikaan.

Jos mahdollista, P 2lk, P 4lk ja T 4lk pituus aloitetaan aikaisemmin, heti edellisten luokkien päätyttyä.

Sukkulaviesti juostaan hiekkakentällä urheilukentän keskellä. Jokaisessa joukkueessa on yksi tyttö ja poika joka luokalta, yhteensä 12 juoksijaa. Juoksumatkana on 12 X 50 m. Jokaisella joukkueella on käytössä kaksi rataa. Puolet juoksijoista ovat toisessa päässä rataa, puolet toisessa. Juoksujärjestys on vapaa. Viesti aloitetaan vasenta rataa pitkin, jolloin viestinvaihto tapahtuu oikealla kädellä. Viestinvaihto tapahtuu läpsäisemällä seuraavaa juoksijaa käteen. Viimeisellä juoksijalla eli ankkurilla on peliivi päällä.

Me Ryskeessä toivomme, että kouluilta laitetaan viestiä vanhemmille, että kisoihin saa ilman muuta tulla yleisöksi, jos vain suinkin pääsee töiden puolesta paikalle. Vanhempien kannattaa myös varautua pieniin toimitsijatehtäviin kenttälajien suorituspaikoilla. Toimitsijoille tarjoamme kahvit sekä pullan tai makkaran.

Kilpailujen ensimmäiset lajit alkavat klo. 9.35. Kentälle kannattaa saapua ajoissa siten, että urheilijoille jää aikaa verryttellä, vaihtaa mahdollisesti piikkarit, ottaa askelmerkit pituushyppyä varten, ja tehdä muutama harjoitussuoritus kenttälajeissa ennen lajin virallista aloitusaikaa. Hyviä verryttelypaikkoja ovat takasuora silloin, kun 800 m:n juoksu ei ole käynnissä, pururata, kuntoiluvälineet kiekkorinkipäädystä ja pallon pelaaminen keinonurmella.

Oppilaat kannattaa ohjeistaa siirtymisissä kiertämään pituushyppypaikka sekä etusuora, jotta kisasuoritukset eivät häiriinny.

Liikuntakeskuksen alaovien vieressä on Ryskeen kioski, jossa on myynnissä makkaraa, suolaista ja makeaa naposteltavaa sekä kahvia/mehua. Oppilaiden kannattaa varautua tähän pienellä taskurahalla. Kioskilla on myös ensiapulaukku, mikäli kolhuja tulee.

Kilpailupaikalla voi kysyä mitä tahansa lisäohjeita Johanna Rekolalta (päällä valkoinen kilpailunjohtajan liivi) tai lajijohtajilta (kirjurit). Tavoitteena on tehdä urheilijoille mukavat kisat 😊